REVISTA FEMENINA

Nº 2

PARA ellas...

CHICHITA PARRA

LA BELLEZA CRUCEÑA ES ETERNA

SANTA CRUZ, 3 DE SEPTIEMBRE 1986

MODA 86'

VIVA LA PRIMAVERA

entre Amigas

La mujer actualizada con la moda está pendiente del surgimiento de las nuevas tendencias que "aparecen" en cada estacion del año. Una mujer que sabe combinar los accesórios de la moda, conveniente a cada traje, en ocasiones especiales, sean los cafés de la tarde, de una manera más deportiva, o más formal, para los momentos especiales en que la mujer con su personalidad y elegancia participa en sociedad, tiene nítidas ventajas.

La mujer cruceña, a pesar del momento político tan crucial en que vive el país, se encuentra con una moda muy especial, con personalidad propia, sencilla, sin llegar a la sofisticación exagerada.

Una moda práctica y bonita que "llega" a todas las capas sociales.

"Para ellas..." dedica una sección especial sobre la elegancia de la mujer cruceña, y sus criterios sobre el vestir de la moda actual.

Hasta pronto,

Su amiga,

Carmiña Saldaña.

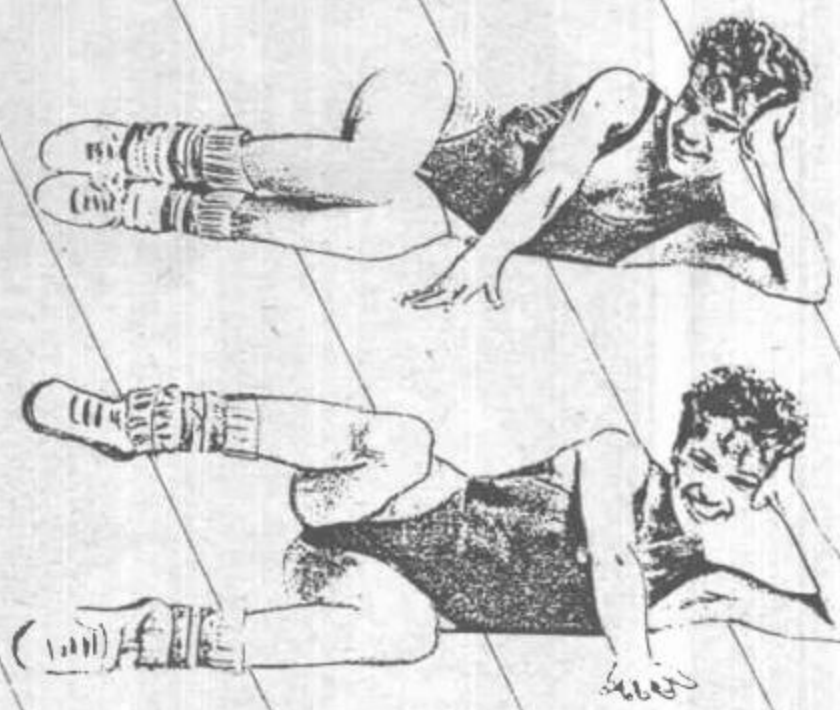
Portada: SISI GUTIERREZ
Fotógrafo: PABLO MANZZONI

STAFF

DIARIO EL DEBER
Directora: SONIA RIVERO DE SAUCEDO
Coordinación General: CARMIÑA DE SALDAÑA
Redacción: BEATRIZ ARAUZ SUAREZ
Fotógrafo: WALTER PACHECO

STATUS PUBLICIDAD
Director Creativo: ALEJANDRO FUENTES
Diagramación y Armado: JOSE PEÑA
ROLANDO ALARCON
Fotocomposición: VIRGINIA J. DE PEREIRA

¡Viva las piernas!



Para reforzar sus piernas.
Con rodillas flexionadas y recostada sobre su codo, levante la pierna paralela a la otra.
Repita diez veces con buen ritmo.

Para reforzar sus piernas
Con rodillas flexionadas y recostada sobre su codo, levante la pierna paralela a la otra.
Repita diez veces con buen ritmo

PARA ellas... en la historia

Evita

Ardorosos, intransigentes, sus mensajes inflaman el entusiasmo de las multitudes y la convierte en "Abanderada de los humildes", en la persona que expresa en forma cabal el sentimiento antioligarquico de la clase obrera peronista. Esa condición la lleva a protagonizar sucesos de rebeles excepcionales, como el del "cabildo abierto" que celebró el peronismo el 22 de agosto de 1951. En esa oportunidad, ante la proximidad de las elecciones presidenciales, el pueblo se concentró para pedir a Evita que aceptara la candidatura a la Vicepresidencia de la Nación. El diálogo entre ella y la multitud que les exigían la aceptación de la candidatura alcanzó en esa jornada dimensiones pocas veces vista.

"Compañeros..., renuncio a los honores, no a la lucha", argumenta ante el multitudinario reclamo. La presión de la multitud era tan fuerte que la concentración terminó sin que Eva pudiera dar una respuesta definitiva. Esta se conoció nueve días después, cuando el país entero escuchó por radio su rechazo a la candidatura, leído en voz baja y débil.

Para ese entonces su organismo estaba ya desgastado por la enfermedad. a principios de 1950, los médicos habían descubierto que un cáncer en pleno desarrollo amenazaba seriamente su salud y procuraron convencerla de que iniciara un severo tratamiento. Pero Evita, empeñada en que nada obstruyese su actividad, desechó las advertencias y siguió trabajando. el avance de la enfermedad fue implacable, y en noviembre de 1951 intensos dolores obligaron a internarla, aunque ya era tarde para detener el mal.

Debilitada por la anemia y sostenida por fuertes dosis de calmantes aparece por última vez en público el 4 de junio de 1952, oportunidad en que Perón asume por un nuevo período la presidencia de la Nación. Un mes y medio después, a las 20.10 del sábado 26 de julio, muere María Eva Duarte de Perón, Evita para el pueblo. A las 21.10 la noticia sacude al país entero.

En Buenos Aires cines y teatros cierran sus puertas, así como bares, locales nocturnos y otros centros de diversión. Era el comienzo de unas exequias que asombraron al mundo: durante dos semanas más de dos millones de personas desfilaron ante el féretro protagonizando desgarradoras escenas, en una demostración de dolor popular con pocos antecedentes en el mundo.

Posteriormente su cadáver, embalsamado por el especialista español Pedro Ara, fue colocado en un túmulo mortuorio que se instaló en la sede de la Confederación General del Trabajo, la central de los trabajadores argentinos en Buenos Aires. Allí estuvo hasta que en 1955- desalojado el peronismo del poder por un movimiento militar- un grupo de civiles y Militares lo hizo desaparecer, hundiendo en el misterio el destino de los restos. La incógnita se reveló recién 16 años después, cuando fueron entregados a Perón en Madrid, España. Era el 3 de Septiembre de 1971.

La devoción con que la recuerda el pueblo confirma una de las convicciones que Eva expresó con respecto a sus descamisados, poco antes de morir: "Ellos siempre me tendrán presente porque siempre habrá injusticias y entonces regresarán a mi recuerdo todos los tristes desamparados de esta querida patria"

LA BELLEZA CRUCEÑA ES Eterna

FOTOS ARCHIVO
EL DEBER

Esta columna la hemos dedicado exclusivamente a la mujer bella que en alguna etapa de su vida nos representó en certámenes de belleza. En la oportunidad dialogamos con Sandra Parra de Gil, conocida por todos como Chichita. Ella fue Miss santa Cruz el año 1978, además tomó parte en varios concursos dentro y fuera del país, como ser el de Playas y Piscinas en Arica Chile, y fue reina del Colegio Militar de Aviación "Germán Busch".

Una de las revelaciones de la hermosa beldad cruceña es que le gustó muy poco participar en esta clase de eventos y que prefería la calma y sencillez del hogar junto a familiares y amigas.

Al conversar con Chichita nos sentimos realmente asombradas de su sencillez, que permita apreciar toda su belleza no solamente física que es donde la mujer cruceña, sino esa virtud interior de ver las cosas como son; sin mezquindad y con amplio criterio social-Nos enteramos también de sus sueños de un futuro lleno de esperanzaspara este pueblo y todos los bolivianos.

Hoy despues de ocho años de aquella época en que los diarios llenaban sus páginas mostrándonos su juvenil belleza y lozania, la vemos igual que en aquel entonces. Y hace poco nuevamente su nombre hace noticia en las columnas sociales al nominarsela entre las 10 mujeres más elegantes de Santa Cruz. PARA ELLAS le preguntó que fue lo que sintió al ser nombrada?... y nos respondió con una amplia sonrisa y que -"al comienzo me causó gracia y al mismo tiempo me sentí alagada" - Continuó diciendo- este tipo de elección es la primera vez que se realiza aquí, y por esta razón al ver mi nombre me dió gracia pero pienso que a medida que pase el tiempo las personas van cambiando sus costumbresy se sentirán menos sorprendidas.

Le consultamos si continuaba soltera y con esa sonrisa que le es característico nos dijo que estaba casada y era inmensamente feliz al lado de "Mario", Mario Gil, y de sus dos pequeños hijos Sandra y Mario y nos atrevemos a vaticinar que la pequeña Sandrita es una futura Miss Santa Cruz.

Sin darnos cuenta nuestro diálogo se alargó y tenemos que despedirnos pero antes de ello, Chichita quizo enviar un mensaje a la mujer boliviana y cruceña en especial, para que sepan educar a sus hijos sin engaños , con honestidad y sobre todo con mucho amor y respeto porque lo que observen en sus hogares orientará su futuro. Debemos hacerlos fuertes y llenos de esperanzas para forjar una Bolivia mejor.

Las fotos fueron escogidas de los archivos de periódicos que guardamos de la época.

BOMBONERIA Europea

BOMBONES Y CHOCOLATES FINOS EUROPEOS

IMPORTADORES DE
CHOCOLATES EUROPEOS
SALADITOS EAGLE

CALLE SUCRE 263

VENTAS AL POR MAYOR Y MENOR

RETRATO HABLADO PARA ellas...

FRENTE A FRENTE CON LA REALIDAD

Esta columna la dedicaremos semanalmente a la Mujer. A la mujer madre, profesional y ejecutiva. A aquella que está al frente de una institución, dirige una empresa o cumple actividades en el sector público o privado. Que tiene que ver con labores comerciales, económicas, cívicas políticas y también sindicales.

En esta serie de entrevistas a la Mujer, "PARA ELLA", dialogó con la Dra. Juana Molina Paz que se desempeña como Juez de Partido Tercero Ordinario en lo Civil de nuestra capital, quien empezó contandonos como empezó su carrera en el ramo judicial, hace diez años.

Nos contó que, juró como abogada el año 1972 y 76, fue designada como Fiscal de Partido en lo Penal. Posteriormente fue Juez de Familia y posteriormente llegó al cargo que desempeña en la actualidad, según ella, con toda responsabilidad y más que todo, enmarcando sus actos dentro de lo que mandan las Leyes.

Hablando de aspectos que considera importantes y significativos dentro de su carrera y casi con carácter de anécdota, nos dijo que se admiró cuando, ejerciendo la magistratura en materia de familia, llegaron hasta su despacho, hasta 10 demandas de divorcio en sólo dos días de trabajo.

Piensa que pese a que la labor judicial, principalmente de ella como Mujer, es difícil y muchas veces sujeta a las críticas malsanas cumplió y sigue en esa tarea, dejando en alto el juramento que hizo así como su condición de Mujer a cargo de una función delicada y complicada más que todo.

La Dra. Juanita, como la llaman sus colegas abogados y hasta los litigantes, dedica gran parte de sus horas libres al estudio de las causas que tiene que despachar y nos dice, sonriente, que puede darse ese lujo, por cuanto es soltera. Aparte de su cargo en la judicatura, imparte cátedras en la Universidad "Gabriel René Moreno" en el campo de la Ley Orgánica Judicial y Procedimiento Civil, dentro de la Facultad de Derecho.

Antes de despedirnos, expresó que la mujer actual, puede y está capacitada para cumplir cualquier labor ejecutiva y que ninguna debe sentirse menos que los varones.

"Nunca nos sintamos vencidas por más que nuestros problemas sean grandes y parezcan insuperables y debemos seguir luchando para seguir adelante y estar siempre preparadas para enfrentar la vida desde cualquier ángulo", *nos dijo tratando de enviar un mensaje a todas las mujeres de Santa Cruz.*

Cocina PARA ellas...

La sugerencia de la semana para la cocina es la torta salada de licuadora, de rápida y fácil preparación. El relleno puede ser muy variado, a depender de los ingredientes que usted tenga a la mano.

Le damos la rceta con pollo, pero se puede variar con palmitos, camarones, sardinas, verduras, etc.

INGREDIENTES PARA LA MASA

3 huevos
1 1/2 taza de aceite
2 tazas de harina de trigo
1 cuchara de royal
sal a gusto

Ingredientes relleno:

1 1/2 kilo de carne de pollo
4 dientes de ajo molido
sal a gusto
2 cucharadas de aceite
3 tomates picados
4 hojas de laurel
4 cucharadas de harina de trigo
1/2 taza de agua/leche
1 cebolla picada

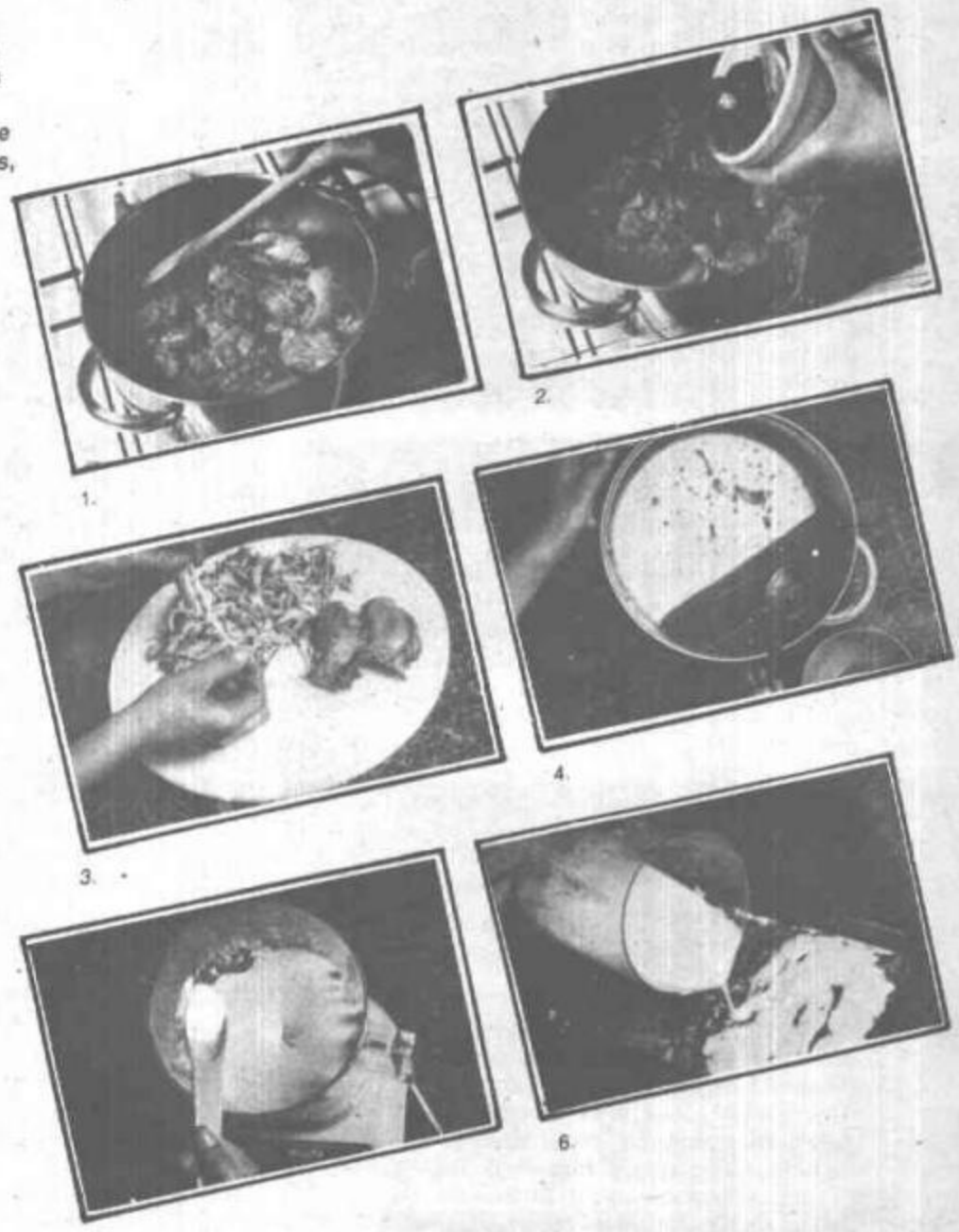
PREPARACION:

Condimente el pollo con sal y ajo a gusto, y reserve. Caliente el aceite, aumente los pedazos de pollo, el tomate, el laurel y cocine con la olla tapada, hasta que la carne esté cocida. Aumente la harina de trigo disuelta en agua y, reserve para que enfrie. A parte licúe los ingredientes de la masa , para conseguirse una mezcla homogénea. Coloque la mitad de la masa en un recipiente rectángular de vidrio (para horno), aumente el relleno y, finalmente, coloque la otra mitad de la masa por encima. El molde debe estar untado con mantequilla o aceite.

Ase en horno caliente, por 40 minutos.

Sirva caliente o fría, a depender de la ocasión.

Porciones: 24
Rendimiento: 24 porciones.
Valor total de calorías: 5.346
Calorías/porción: 223 por porción.



1.
2.
3.
4.
5.
6.

...ndo con la ...oda

Llegan las flores y el calor después de muchos sures, con una moda alegre, muy jovial que combina los tonos y las estampas con los blazers, pantalones, faldas anchas, muy sueltas, faldas tubo, bien ajustada al cuerpo, pero con gracia y elegancia. La moda empieza a jugar con los colores y, los niños aprovechan para lucir una moda "igualita" a los mayores.

BAMBU

EN LA DECORACION

Partiendo de la necesidad de crear un ambiente menos formal, para recibir amigos en momentos especiales, usamos este juego de Bambú de líneas modernas, tan de moda acutalmente. (Muebles de BALCON Arquitectura y Decoración)

Como solución para un rincón de tamaño muy irregular, se usó este hermoso sillón, también de Bambú, especial para el reposo en las horas libres. (Muebles de BALCON Arquitectura y decoración

Boutique

Sonia

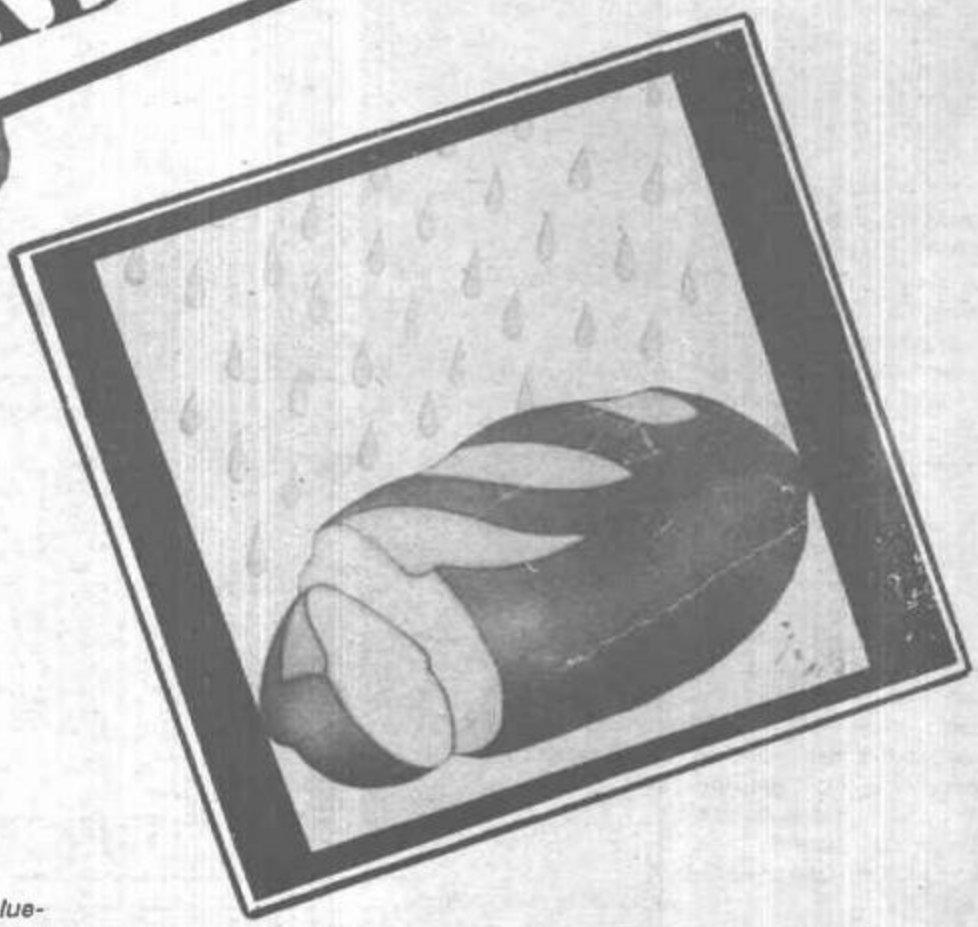
ALTO ESTILO EN EL VESTIR

ROPA INTERNACIONAL DE ULTIMA MODA PARA UD.

TELF.: 4-1610 - LOCAL 114

(EN COMERCIAL CAÑOTO)

SUGERENCIAS: ESTRATEGIAS PARA ADELGAZAR



Para adelgazar es necesario pasar por continuas reformulaciones. Hace 15 años, los estudiantes de medicina aprendian que solo era posible perder peso a través de diuréticos, moderadores del apetito y extractos tireoidianos. Ahora, éste conjunto de medicamentos está prácticamente abandonado, hacia la reeducación alimentar.

Porque el comer bien si encuentra en el comer cierto!...

Existen situaciones donde sí podemos librarnos de comer, como:

-Procure comer antes de sentir hambre; no deje de comer en las horas ciertas, o procure hacer varias meriendas livianas.

- Acostumbrese a comer lentamente, dividiendo la comida, como por ejemplo: coma primero el plato principal (carne y legumbres) y después de 3 horas coma el postre (frutas, quezos, etc.).

-Salga de la mesa luego que termine su comida y procure hacer sus compras con el estómago lleno, para evitar futuras tentaciones de hambre.

-Seleccione sus compras, compre los alimentos de menos calorias. Durante la dieta para adelgazar, evite comprar paquetes de saladitos, galletas, dulces y tortas.

-Cuando tenga una cena, procure comer antes su dieta correspondiente, evitando de esa manera los excesos de los grandes buffets.

-Prefiera cenar "discretamente" (ensaladas, carnes flacas, etc.) que llenarse de saladitos horas y horas.

-Concientize a sus amigos del porque de su dieta, pida consejos a su médico y adquiera la fuerza de voluntad para vencer la gordura!..

Esto porque la mayoria de las personas que hacen dieta procuran diculpas para huir del problema, como:

-"Sufro de problemas glandulares...".

-"No como, paso hambre y sigo engordando...".

-Lunes empezaré la dieta, ahora no..."

Estas frases pueden continuar indefinidamente, hasta llenarse con los "pero" de las personas que no desean realmente adelgazar.

La mayoria de los especialistas están de acuerdo que es primordial la concientización de la gordura como una enfermedad.

Todo va a depender de sus hábitos de comida, y para facilitar un mejor entendimiento del médico, procure hacer una lista de lo que usted acostumbra comer, donde come (hogar, trabajo, restaurant) y, como está su vida emotiva.

Escriba cuantos kilos desea perder y, finalmente, matriculese en clases de gimnasia..

Después de tomar las debidas providencias, empiece a "sentirse" más flaca y apriete sus ropas. Evite el uso de ropas anchas, como los vestidos sin talle, etc. En sus horas libre haga manualidades para "olvidarse" del hambre.

Estudie con su médico un régimen de acuerdo con su ritmo de vida, creando soluciones para los cafés y cenas rutinarios.

En resumen, haga que su cerebro se habitue a la idea de un cuerpo flaco y sano, sin molestias ni hambres.

Así conseguirá mantenerse en su peso ideal por mucho tiempo.

HIPOMASTIA ?

(busto pequeño)

El poco desenvolvimiento de la mama ó su atrofia (postgravidica) pueden representar problemas graves del tipo psiquico en mujeres y con mucha repercución en du vida afectiva, de hecho el seno asume una importancia primordial en la diferenciación sexual,. inclusive más que los genitales.

La Cirugia Plástica para solucionar éste tipo de alteración orgánica , cuenta con técnicas operatorias que llenan o complacen a las pacientes en un cien por ciento, con cicatices minimas y poco visibles colocadas en diversas regiones del cuerpo de acuerdo a la técnica y escuela del cirujano plástico que la practiquen. Dando al paciente un aspecto casi milagroso en relación al resultado.

En la mayor parte de los casos la cirugia devuelve al paciente su estabilidad emocional, seguridad personal y afectiva.

Existen once tipos de hipomastia según el grado de desenvolvimiento de la glándula y anexos (grado I- II- III- IV) que es la involución del busto post-genital.

Fué en 1889 que el cirujano Gersuny comenzó a preocuparse por esta situación usando parafina, a través de inyecciones percutáneas para tal, en muchas complicaciones y luego se abandonó esa técnica como también se usó bolas de vidrio, cartilagos bovinos, etc.

Los injertos frecuentes en la época, obligó a la cirugia plástica a usar tijidos del propio cuerpo usando injerto dermo-gordurosa(piel gordura) retiradas del gluteo, como también los colgajos (piel gordura) con irrigación propia, todo esto casi abandonado por dificultades técnicas y complicaciones locales en la paciente.

Con el avance de la industria de productos sintéticos, surgieron las prótesis, etos mas adecuados fueron idealizados como por Ej: Prótesis Silicone Gelatinoso pues tambien existe en forma sólida y liquida (de esta última ya sin uso médico y tan solo industrial).

En 1963, Cronin (U.S.A.), presenta un nuevo modelo de prótesis mamaria que vino a revolucionar este tipo de cirugia.

¿QUE ES EL SILICONE Y SUS FORMAS?

El silicone o sea Silicosea, es un material sintetizado en laboratorio 9 (U.S.A.), con diversas utilidades, tanto médicas como industriales.

En el área de Cirugia plástica que uso es tanto del punto de vista estético como de Reconstrucción por Ej.: Para el aumento del Busto y para reconstruir pabellón auricular por ausencia del mismo, para reconstrucción de Waxis los resultados son efectivos para el paciente y el médico.

Al paciente con prótesis de mama puede engravidar sin ningun problema y si se puede asociar la cirugia para los senos caidos y pequeños o sea la suspención con el aumento del busto, o de cualquier otra cirugia asociada como Waxis, Lipo-Aspiración, etc.,etc.

La Prótesis Mamaria más usada en nuestro medio es la de consistencia gelatinosa, fabricada tanto en EE.UU. como Brasil.

Existen varias formas de prótesis mamarias de Silicone como por Ej.: Una gota de agua, forma redonda, con perfil alto y perfil bajo, prótesis mamarias inflables con aire, y prótesis mamarias mantenidas con liquidos en su interior como por Ej.: El suero, para darle forma y volumen.

A la prótesis mamaria de Silicone viene en varias formas y tamaños de acuerdo al busto del paciente, al tipo de torax, tamaño del paciente y principalmente el volumen deseado por la paciente.

La Cirugia se puede realizar tanto con anestesia local, como con general y el tiempo de Internación es de un dia.

La incisión o corte para introducir la prótesis de silicona puede ser en diferentes regiones Ej.:

-Incisión peri-areolar (alrededor de la AEREOLA)

-Incisión transareolar

-Incisión en sulco infra - mamario

-Incisión Axilar.

Las incisiones no ultrapasan los 3 a 4 cm.

El paciente no deberá durante la primer semana hacer movimientos que exijan, fuerzas en los brazos como también gimnasia durante los 45 dias de post-operatorio.

Es importante hacer notar que como toda cirugia, la inclusión de prótesis mamarias de Silicone también tiene sus riesgos inherentes a toda cirugia y aqui hay que resaltar que no existe procedimiento más efectivo para el aumento de busto que la inclusión de silicone, de consistencia igual a la Glándula Mamaria.

Otro aspecto a considerar es la realación Silicone en tumores de mama; en paises donde se práctica mucho la cirugia estética y por estadistica no se llegó a comprobar que el uso de la prótesis mamaria de Silicone produzca el inicio o acelere la formación de algún tumor, para finalizar la prótesis puede ser colocada taanto atrás de las glándulas mamarias como también por atrás del músculo pectoral y cuando la indicación del uso de la misma es corecta, la lactancia en pacientes con prótesis no es afectada, o sea, si hay presencia de glándulas en la mama y si ésta es estimulada por hormonas internas, para lactancia se procesará normalmente.

POR: DR. LINO

HOROSCOPO

PARA ellas...

COMENTARIOS ASTROLOGICOS DEL 3 AL 10 DE SEPTIEMBRE DE 1986

ARIES

Hermoso para aquellas que desean cambiar de empleo, para las amas de casa que quisieran que su hogar tenga una nueva fisonomía y hermoso para las profesionales que sin dejar su título quieran enriquecer su curriculum. Todo a través de un buen planteamiento de las condiciones dejando de lado el "ECO" Ariana y sin la cuota habitual de polémica.

TAURO

Todo lo que sea relacionamiento con los subordinados o sea trabajar en perfecta armonía con aquellos o aquellas que nos son útiles está de parabienes y dejar asi un buen futuro en ese aspecto. Mercurio, y Sol en Libra las puede ayudar a iniciar cualquier tipo de estudio y si lo que estudian les gusta, que mejor? También estan a su alcance esta década de días buenos, los viajes y los hobbies. Los sentimientos fuertes y bellos pero con quizás demasiadas exigencias de parte de ELLAS.

GEMINIS

Sigue interesante para las intelectuales del Sodíaco el reconocimiento de sus méritos, habilidades y cualidades por todos los que las rodean pero la vida interior intensa que se les plantea señala una vez más una posiblidad de incremento de la riqueza espiritual que con un fulcro adecuado puede hacerlas nuevas en cuerpo y alma. Atiendan bien sus uniones que flaquean un poco por tendencias independientes que no tienen nada que ver con el amor.

CANCER

Contratos comerciales y asociaciones a vuestro alcance en el nivel tan deseado del éxito y paralelamente hermosa tiambien para el relacionamiento familiar que al final de los caminos resulta ser la mejor conquista y la mayor riqueza. Buena la vida amorosa pero lo espontáneo corre el riego de no tener continuidad.

LEO

Signo del grupo inspiracional tienen algo mejor ahora. Una vida material muy dinámica y excelentes posibilidades alentadas por un buen aspecto del Sol con Marte. Pero lo bueno de ésto tiene lo malo de que se pueden exceder en sus deseos de trabajo y olvidar que la vida también tiene otras cosas que sirven, satisfacen y alimentan lo no material del individuo.

VIRGO

Por fin diríamos, van juntos. Sentimientos y amoríos y asi Uds. podran tener hacia ellos las mejores demostraciones de lo que son, de lo que quieren y de lo que pueden. Que mejor para vuestras parejas que corresponder a tanto? Asi que a tantas bondades cuidar un poco las tensiones.

LIBRA

Aqui tenemos un excelente momento para resolver problemas ademas de estar contentas por las fiestas de cumpleaños pero aprovechen que es bueno para dejar atras conflictos y todo los pensamientos negativos y pesimistas correran de vuestro lado con imagenes mentales de belleza y amor muy propias de las nativas de Libra.

ESCORPION

Afectividad y simpatía a montones para las dueñas del magnetismo del Zodíaco enriquecidas con la visita de Venus. Muchas cosas juntas pero para no enumerarlas todas, mucho éxito en el amor y en el trabajo.

SAGITARIO

Todos los temas económicos y finacieros a nivel personal o de empresa estaran a vuestro alcance. Lo único indeseable seran los conflictos internos propios de todo este año 1986 y con este previo aviso, sin caer en los fármacos, saber encontrar en las realizaciones mentales y el apoyo cultural, la salida a unos cortos días.

CAPRICORNIO

A sagitario le cae en los conflictos internos a Uds. en la salud, todo lo que es cotidiano que se perjuticará y riesgos en los viajes. No hay nada perfecto y por ello a cuidar muchísimo papeles y contratos que el momento es antipático.

ACUARIO

Con este, tres signos que se ven mal afectados por Urano comprometiendo negativamente las líneas económicas, proyectos financieros, todo lo que sea relacionamiento social. Las negligencias que podamos haber tenido ahora nos cobran su cuota antipática.

PISCIS

Una etapa bastante difícil debiendo tratar de diluir en el tiepo cualquier posibilidad de rupturas comerciales, sociales o afectivas ya que por unos días malos, si nos dejamos llevar pueden ser años feos para luego. Ya pronto Júpiter les traerá las compensaciones y alegrías.

Correo PARA ellas...

PARA ELLAS... RESPONDE:

Este es el espacio especial para usted: preguntar sobre medicina, leyes, educación, u otro tema relacionado al mundo de la mujer.

Estaremos en secretaría permanente para responder bajo la orientación del profesional competente, de acuerdo a la rama que originan sus dudas. Como escri-bir a su revista "Para ellas...".

Envíenos su carta a su revista "Para ellas...", calle Suáres Arana, 369, Secretaría.

Coloque en su carta el nombre de la sección que Ud. desea dirigirse: (ginecología, cirugía plásticas, leyes & derecho, veterinaria, dentista, psicología, etc.).

En el caso de no escribir su nombre, utilice un pseu-dónimo, pero no se olvide de mencionar su dirección, o casilla de correo ya que las cartas que no sean publi-cadas en el suplemento, serán respondidas por el Correo.

LA DIETA DE LOS DOS PUNTOS

PANES

Cant.	Tipo	Puntos
1	galletas de agua	3
		3
1 rodaja	pan francés	19
1 rodaja	pan negro	10

DULCES

Cantidad	Tipo	Puntos
1 cuchara	Azúcar	14
1 cuchara	Chocolate	17
1 pedazo peq.	Chocolate	54
1 cuchara	Miel	11

CARNES

Cant.	Tipo	Puntos
3	Camarones	11
1 porción	Pescado	9
100 gramos	Carne de rés	14
100 gramos	Carne de pescado	40
5 rodajas	Jamón	23
1	Chorizo (Viena)	14
1	Chorizo (parrillero)	42
2 pedazos	Pollo	11

BEBIDAS

Cant.	Tipo	Puntos
1 vaso	Cerveza	11
1 vaso	Vino	13
1 copa	Champagne	15
1 dosis	Whisky	32
1 dosis	Licor	30
1 vaso	CocaCola	18
1 vaso	Limonada	5
1 vaso	Jugo de naranja	12

DERIVADOS DE LA LECHE

Cant.	Tipo	Puntos
1 vaso	Leche de vaca	12
1 vaso	Leche sin crema	7
1 vaso	Yogurt	8
1/2 vaso	Crema de leche	24
1 rodaja	Quezo criollo	19
1 rodaja	Quezo fundido	20
3 cucharas	Quezo cremoso	42

Verduras

Cant.	Tipo	Puntos
1 porción.	Espárragos, Espinaca, Palmito, Repollo	3
1 porción	Lechuga, Hongos, Acelga, Picles, Pepino, Perejil	3
1 porción	Zapallo, Coliflor, Vainitas	3
1	Berenjena	3
1	Cebolla	3
1	Alcachofa	11
2	Pimentones	3
2	Zanahorias	4
2	Nabos	4
5	Rábanos	3
5	Aceitunas	18
1/2	Remolacha	4

FRUTAS

Cant.	Tipo	Puntos
1	caramhola	7
1	Naranja	6
1	Guayaba	7
1	Durazno	7
1	Mandarina	6
1	Guineo	11
1	Higo	13
1	Manga	12
1	Manzana	10
1	Pera	11
1	Ciruela	2
1rodaja	Piña	6
1rodaja	Melón/ Sandía	7
1 rodaja	Papaya	10
1	Frutilla	8
1	Cereja	12
1	Uva	11

OTROS ALIMENTOS

Cant.	Tipo	Puntos
1	huevo	10
3 cuch.	arroz	18
1	papa	10
3cuch.	arverjas	11
1	choclo	32
4 cuch.	fideo	48
6 cuch.	frejol	34
8 cuch.	garbanzo	
	lentejas	35
1 ped.	yuca	18

SALADITOS

Cant.	Tipo	Puntos
1 platillo	pipoca	36
1 porción pequeña	almendras nueces, mani, fritas, papas	65

Cuando empieza la temporada de calor nuestro organismo pide menos energía y, consecuentemente, comemos menos alimentos. Esta es la época ideal para hacerse una dieta de pérdida de peso. Los especialistas señalan que uno de los peligros del verano, cuando se toma mucho líquido, o se come apenas frutas, es que el organismo sufre con una dieta tan sencilla y deficiente en proteínas, vitaminas y sales minerales.

No debemos olvidarnos de comer carne (pollo o pescado, principalmente), verduras y frutas, procurando evitar los alimentos grasosos y las pastas.

Para adelgazar comiendo de todo un poco, desde que sumando los puntos en el final del día, sin que ultrapase los 120, le presentamos esta dieta a través de la suma de puntos.

Usted solo tiene que organizarse seleccionando los alimentos de acuerdo alos puntos, siguiendo las tablas de la gráfica

CLINICA DE CIRUGIA ESTETICA Y LIPOASPIRACION

DR. LINO

JUNIN 538 TELF.: 5-1926 - 2-6232

Una diversión sin parar, sana y segura para su colegio o su casa, un universo de imaginación infantil.

Industrias GOSALVEZ

GARANTIA DE MENOR COSTO

Km. 5 1/2 Carretera al Norte
Casilla 4871 — Fono: 4-3755
Santa Cruz — Bolivia